

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

七草風どうすい



【材料】子ども6人分

炊いたごはん・・・・・・・・・・茶碗に軽く1杯
鶏肉（小さく切る）・・・・・・・・・・50g
大根、人参、かぶ（薄いいちょう切り）・・各60g
かぶの葉（短く切る）・・・・・・・・・・30g
ごぼう（薄い半月切り）・・・・・・・・・・30g
白菜（短い千切り）・・・・・・・・・・90g
根三つ葉（短く切る）・・・・・・・・・・少々
だし汁・・・・・・・・・・900cc
酒・・・・・・・・・・小さじ1強
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2弱
塩・・・・・・・・・・小さじ2/3強

〈子ども1人分〉	
エネルギー	72kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	0.4g
塩分	1g

【作り方】

- ① 炊いたごはんは水でさっと洗い粘りをとっておく。鶏肉と野菜はそれぞれカットしておく。
- ② かぶの葉と根三つ葉はそれぞれさっとゆでて冷水にとり、手で絞って水けをきっておく。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、鶏肉、ごぼう、大根、人参、を入れ、あくを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮、白菜、かぶを加えて少し煮る。調味料を加えて味を調えたらごはんを入れ、煮立ったら仕上げに②を入れて混ぜる。